



Fiche introductive Pour commencer notre carême 2026

Le carême:

Avec le temps du carême qui nous est proposé comme un chemin de conversion, de purification et de guérison, l'Église nous invite à nous mettre en marche, à nous remettre en marche pour préparer nos cœurs et nous ouvrir à la grâce de Dieu afin que nous puissions célébrer dans la joie le triomphe pascal du Seigneur Jésus, sur le péché et sur la mort et que la victoire de son amour devienne ainsi, dans la foi et l'espérance, notre victoire.

Comment choisir ses efforts de carême ?

« Le carême est un temps précieux pour laisser notre cœur recommencer à battre au rythme du cœur de Jésus. »

Pape François

Des dispositions pour vivre le carême:

Rester humble : deux questions pour nous aider

- Quel est le point de progression que le Seigneur désire me voir mettre en œuvre cette année plus particulièrement ? (concernant mon devoir d'état, la justice par rapport à mon entourage, mes travers.)
- que puis-je faire pour donner un peu plus de place à Jésus dans ma vie quotidienne ?

Des points d'effort réalisables, adaptés à nos forces

Attention à ne pas choisir des efforts trop grands qu'on lâche dès la première semaine. Mieux vaut un petit effort tenu dans la persévérance.

Des choix précis

Plutôt que de dire je vais faire ceci ou cela, je l'organise en décidant quand, où, comment, combien de temps.

Exemple: plutôt que de dire je vais prier davantage, je décide d'un moment précis et d'une durée minimale précise.

Courons avec endurance l'épreuve qui nous est proposée, les yeux fixés sur Jésus, qui est à l'origine et au terme de la foi. He 12,2

L'aumône

Comprendre l'aumône comme un don du cœur et pas seulement des biens.

Le but du jeûne n'est pas seulement la privation, mais le partage, l'aumône ! Ce que nous avons économisé, nous sommes invités à le partager avec ceux qui sont contraints de jeûner tous les jours.

Arrachons de nos vies l'individualisme et l'inertie pour développer la solidarité à l'intérieur de nos communautés ou à travers des associations ou des mouvements qui s'emploient à rejoindre et à servir les personnes diversement fragilisées.

Le jeûne

Privation substantielle de nourriture selon l'âge et les forces de chaque chrétien, en réservant un temps notable à la prière.

Le jeûne nous permet de mieux connaître ce qui nous habite. Il a pour but de nous donner soif et faim de Dieu et de sa parole.

Il n'est pas seulement un geste de pénitence, mais aussi un geste de solidarité avec les pauvres et une invitation au partage et à l'aumône. C'est une privation volontaire de ce qui nous rassasie : un peu de nourriture peut-être, mais aussi de ces redoutables pièges à désir que sont le tabac, l'alcool, les écrans de toutes sortes...

La prière

Vivre la prière comme une rencontre avec Dieu

Prendre le temps, dans une vie agitée, de nous recueillir. Prier à l'image de Jésus qui savait prendre du temps, échappant à la foule pour la mieux retrouver après son dialogue avec le Père. En méditant la Parole dans le silence, en éteignant la télévision ou la radio, en évitant d'être trop dépendant des smartphones, nous décidons chaque jour de nous mettre quelques minutes devant le Seigneur pour nous laisser saisir par Lui.

Apprenons à cultiver notre intériorité en faisant silence pour écouter le Seigneur qui parle à notre cœur.

Les œuvres de miséricorde

« Faisons attention les uns aux autres pour nous stimuler dans la charité et les œuvres bonnes » He 10,24

Les œuvres de miséricorde sont les actions charitables par lesquelles nous venons en aide à notre prochain dans ses besoins corporels et spirituels.

Œuvres corporelles:

- ✓ Donner à manger aux affamés
- ✓ Donner à boire à ceux qui ont soif
- ✓ Vêtir ceux qui sont nus
- ✓ Accueillir les étrangers
- ✓ Assister les malades
- ✓ Visiter les prisonniers
- ✓ Ensevelir les morts

Œuvres spirituelles:

- ✓ Conseiller ceux qui sont dans le doute
- ✓ Enseigner ceux qui cherchent
- ✓ Avertir les pécheurs (correction fraternelle)
- ✓ Consoler les affligés
- ✓ Pardonner les offenses
- ✓ Supporter patiemment les personnes ennuyées,
- ✓ Prier Dieu pour les vivants et pour les morts.



Un texte pour notre carême 2026

Léon XIV, exhortation apostolique

Dilexi te "Je t'ai aimé"

Qu'est-ce qu'une exhortation apostolique ?

Par l'exhortation apostolique, le Pape invite les fidèles catholiques à mettre en pratique certains aspects de la foi. L'exhortation apostolique est proche de l'encyclique, toutes deux ayant une portée universelle. En pratique, l'exhortation apostolique, comme l'encyclique, a une valeur d'enseignement. Cependant, son but n'est pas de définir des points de doctrine, mais plutôt d'encourager, d'orienter ou d'approfondir la vie spirituelle et pastorale des fidèles.

Signée le jour de la fête de St François d'Assise, ce premier texte du pontificat de Léon XIV portant sur le thème de **l'amour des pauvres**, s'inscrit dans la continuité évangélique chère à saint François d'Assise : **celle d'une Église simple, fraternelle et proche des plus fragiles d'entre nous et de tous les laissés pour compte.**

Et si, pendant le carême, je me donnais le temps et les moyens de lire cette exhortation apostolique !

Pour la trouver sur internet | [Exhortation Apostolique Dilexi Te du Saint-Père Léon XIV sur l'amour envers les pauvres \(4 octobre 2025\)](#)

Ou en flashant le QR code ci-dessous:



Pour prier:

Prière pour le Carême de saint Anselme

« Seigneur mon Dieu, donne à mon cœur de te désirer ; en te désirant, de te chercher ; en te cherchant, de te trouver ; en te trouvant, de t'aimer ; et en t'aimant, de racheter mes fautes ; et une fois rachetées, de ne plus les commettre.

Seigneur mon Dieu, donne à mon cœur la pénitence, à mon esprit le repentir, à mes yeux la source des larmes, et à mes mains la largesse de l'aumône.

Toi qui es mon Roi, éteins en moi les désirs de la chair, et allume le feu de ton amour. Toi qui es mon Rédempteur, chasse de moi l'esprit d'orgueil, et que ta bienveillance m'accorde l'esprit de ton humilité. Toi qui es mon Sauveur, écarte de moi la fureur de la colère, et que ta bonté me concède le bouclier de la patience.

Toi qui es mon Créateur, déracine de mon âme la rancœur, pour y répandre la douceur d'esprit. Donne-moi, Père très bon, une foi solide, une espérance assurée et une charité sans faille.

Toi qui me conduis, écarte de moi la vanité de l'âme, l'inconstance de l'esprit, l'égarement du cœur, les flatteries de la bouche, la fierté du regard.

Ô Dieu de miséricorde, je te le demande par ton Fils bien-aimé, donne-moi de vivre la miséricorde, l'application à la piété, la compassion avec les affligés, et le partage avec les pauvres.»

La doctrine sociale de l'Eglise

Religion du Dieu qui s'est fait homme, le christianisme est à l'opposé de toute forme de dualisme qui séparerait les réalités spirituelles de celles du monde. **Ainsi, depuis les origines, les chrétiens s'interrogent sur les implications et les exigences concrètes de leur foi.**

Au XIX^e, les profonds bouleversements qui traversent l'Europe relancent l'élaboration par les chrétiens du discours social de l'Église, qui est articulé par le Magistère (*tâche d'enseignement du Pape et des évêques en fidélité à la mission du Christ confiée aux Apôtres*), à travers les publications où s'énonce la doctrine sociale de l'Église.

La première exhortation apostolique du Pape Léon XIV s'inscrit dans la continuité de l'enseignement des Papes concernant le discours social de l'Eglise, depuis l'Encyclique du Pape Léon XIII traitant des implications sociales de la foi, *Rerum novarum* (*Des choses nouvelles*), datée du 15 mai 1891.

Les principes de la doctrine sociale de l'Eglise

Le bien commun

La destination universelle des biens

La dignité inaliénable de la personne humaine

La justice

L'option préférentielle pour les pauvres

La participation

La solidarité

La subsidiarité

(Principe qui recommande que les décisions soient prises au plus près des parties prenantes)